

وَأَنَا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ وَاجِعُونَ

العالم الذاتية لـ إبراهيم المازني

قصة حياته

إبراهيم المازني ولد في ١٩١٩ في بلدة بعلبك في جبل لبنان. كان والده تاجراً ووالدته من عائلة فاضلة. التحق بالمدارس في بعلبك ثم في بيروت حيث حصل على إجازة في الحقوق من جامعة بيروت سنة ١٩٤١.

عمل في القضاء ثم في التعليم. كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق. له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر.

كان من رواد الحركة القومية في لبنان. عمل على توعية الشباب وتوجيههم نحو العمل الوطني. له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية.

توفي في بيروت سنة ١٩٨٠. ترك وراءه تراثاً فكرياً وفكرياً ثميناً. له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

وجهه من نظرة الفجر

شعر: جميل الزبيدي

أبها الوجه المسك بلواجع أنيني المحرق
يا من كبلت وفيه الشجاعة بتوغل في مسامتي
وسلست سنان الحب المجلوة الى حشاشتي بلا هوادة
أحبك في مكانك الذي لم يعرف الاستكانة يوما

أبها الوجه المنقوس في صدرى
مالي أراك تركيني مستجلبا بلاهتي بوسامتك البالفة
تعص وهتي وانجذاب ذهني
وتسقى وحلتك عبر مسافات نواظري؟

أبها الوجه الذي أغمره بقلبي بكل إشكاله المثيرة
أية مجزرة صامتة تعدها حين أضحك؟
أية حفاظي كوثي تجعلني أضلها حين أقرب منك؟
وأنت تأتلق تلهلها وزهر أرا عبر حشيتي التي أمني خلوه

آه .. جبار في انعطافك يا مهوى الأبداع المتجدد والنشعة
التي لا تلهك ذاتها
كم تجلو حين انقشك في فهرس صباياتي المتوترة
أحرف الهام تأين الاندثار والتشتت!

أبها الوجه رايتك في مقلتي هدهد
في سلاجة طيبة شاردة
أحسستك تعريشة تظلل ناظري
تشتتك زهيرة في أصيص شرقي

يا من ارتشتك صفوا من سلامات الهوى
ما أكثر ما أسرني بملهوماتك الفلحة
وحدي بقيت أتلظي خاتم العاطفة استجلي محاسنك
حتى تتحقق انهداري

وليتك وضاء كشعة في ظلامي الدامس
تجترن بين الضباب الكثيف الذي يكرهني
تزفر بالشمسة الهائلة وتزهر عفتونا
كأنني المنقرس في ذاتك الثيرة

حتى ظل انبعاني الجريح يترنج كالمتسجر عند الطرقات
ينتظر مرأى كي يعيا
لكنك التهمت خنوعي بملهوماتك
يا من تنبج في كل ديمة مبعودا من جبان السحر

وتتأني عند مقلتي أشجاني
ههههه الفتح البعيد عن التأويل
كان رهافة الفتوة تسكب منك ذكية المسك
وكانت مزامير تراقص على صفاف الليل المهجورة

أبها الوجه الذي حقني في المجهول
كما يجتاحني الوجد كي أرتقي على تنديتك كلفا كقوة
الصبر
وصوباتي التي تزخر بالرجولة نيتة شاردة
فلا تبذل فياني جهلي بسيلتك الملوثة

بناظريك الملائكية
لأنها أكبر من حبي الا فطرة اخيرة
لا تفنأ تنز في بيده قلبى الطريد
ما أكثر ما أنسأبت الى غضاوتك باحة عن ملجأ فيلديتها

يا قلبي الفجر النشور
آه .. معلدة يا وجها من ضاحية البهاء
معلدة يا وجها يظل يرحتني الى مدن السبي
ويريد شقائي مستبيحا محتني جلدانا

أتراني أقرب من توبت ووتك
أم سابق في صومتي العاتية يا لؤلؤتي
أتلغ بظلال صوفية أوهامي؟؟

نيل شويحط
عن جريئة

× - اسمعت عن وصول الانسان الى القمر؟
× - الحمد لله ، قد سمعت وامتلأت بطي
× - لم يعرف آدم قدر الجنة .. انه لم يحرق فيها ولم
× - يفرس شجرة
× - قال المهرج : اني اجد في عمل انهزل ليهزل انفر من
× - جدي

× - ما أفيد الحمار وما أحط سمعته !!
× - ما أحب الكلب وما أحقر اسمه !!
× - أخرج نمل يده من جيب عابر سبيل ، ولم يلق
× - شيئا ، فقال :
× - لا أدري اذا كنت أنا استحق الرحمة أم عابر
× - السبيل

× - فرحة الشراب سراب
× - وحي الرؤوس خير من وحي الكؤوس
× - لا يمتدح البصل نفسه أمام الأمام الزم
× - قال جاهل لجاهل منه : ان جهلي اقل من جهلك
× - فقال له الجاهل : ولكن علمك ليس أكثر من علمي
× - هناك دوائر حكومية يحق ان تسمى دوائر مفرغة
× - انها تبتسم لكل شيء وترفض كل شيء
× - لو خربت بين ديك يبيض ودجاجة لا تبيض
× - فأيها تفضل ؟

× - اذا ارشيتي الديك البياض والدجاجة العاقرة
× - عندئذ تقبل الجواب
× - قال الرجل للبلبل : أنا رمز اللذة ورمز الثرة ،
× - وانت رمز الفاقة ورمز العوز
× - وقال البصل للبلبل : لك الرموز يا عسلي ، ولي
× - العاجزة والانتعاز
× - وصية لص : هذا هو مالي الذي حصلت عليه بقرق
× - جبين الآخرين
× - وفاء مشاعب : هات ، علينا السلام
× - وفاء مستدين : ورفي تم توفي



يقول الدكتور له حسن : ان كتاب إبراهيم المازني
أعمدة الرواية العربية الحديثة

ويذكر لنا إبراهيم المازني في كتابه "الحياة الفكرية في لبنان" أن والده تاجراً ووالدته من عائلة فاضلة. التحق بالمدارس في بعلبك ثم في بيروت حيث حصل على إجازة في الحقوق من جامعة بيروت سنة ١٩٤١.

عمل في القضاء ثم في التعليم. كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق. له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر.

كان من رواد الحركة القومية في لبنان. عمل على توعية الشباب وتوجيههم نحو العمل الوطني. له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية.

توفي في بيروت سنة ١٩٨٠. ترك وراءه تراثاً فكرياً وفكرياً ثميناً. له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

من مؤلفاته: "الحياة الفكرية في لبنان"، "التاريخ والفكر في لبنان"، "السياسة والفكر في لبنان".

له دور بارز في الحياة الفكرية والفكرية. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

كان له دور نشيط في الحياة الثقافية والفكرية. شارك في تحرير عدة مجلات وأوراق.

له مؤلفات عديدة في التاريخ والفكر. كان من رواد الحركة القومية في لبنان.

اضواء على مهرجان الهرواة لسنة ١٩٧٦

أ.ح. الاسدي

لقد تعودنا في كل سنة ان نصلي في مثل هذه الايام ليلة الى اقام موسيكا محلية في حفل ساحر يخل لنا تاج الموسيقى والفن في بلادنا . وينقله متناورا بالفرن الثاني فنعرض في الاكثار العربية الجارة - اي هواء - وفي هذه المناسبة اجد نفسي كواحد في هذه الدولة متحمدا باسم كل من يهوى امر الفن المحلي بالشكر الى كل من اسهم في إقامة مهرجاناته غنائية مهما ان ترضى الفن المحلي وتطور هذه المهرجانات التي تفتح الفرصة امام كل موهبة فيه تجد فيها نفسها الكفاءة لتعلم نحو الفناء . والفرقة الموسيقية او اي عمل فني اخر كالفرقة والفرقة مثلا . ثم انشأ دار الفناء والتلفزيون من احدى دار الاذاعة والتلفزيون السيد يوسف بن اسرائيل . والاستاذ دؤود موسى قائد الفرقة لم اعلم ، ولجنة التحكيم في مجال الفناء والغرف والفرقة الشعبية . وما دمت في هذا الحديث عن مهرجان كذا والذي من حق كل شخص ان يسهم في بيته التاليف المباشر اود ان اقول ان المهرجان ليس بهمة صغيرة حول بيت فخره من طريق المذيع بان لسانه فنانا فنانا . ولكني وجدت ان الانسان في ظروف كده - عند اذاعة المهرجان - يحتاج الى شرا . ان احدى لكي يستطاع الاستماع الى المهرجان : كما دام مهرجان كدها - مصري - ينام مرة في السنة فلهذا لانع من ان يلدع في كل احوال الاذاعة : وما لانع من نشر المهرجان الاذاعي لهذا الهدف ؟ ورغم ذلك فاني امل الاعتناء اكثر . اما المهرجان فكان على النحو التالي :



١- احمد حسن الاسدي
٢- جدي . تحكم في صوته جيدا ولكن الكورس اذ غنيه سنيا . ككده كما قلنا نسا . صم - ما معنى جائزة نفوق لغيره . وبن لم يزل : ٩ - سوسن ابو سنة انصاره : وقد غنت - يا حبيبي . ابتداء الاذاعة ببط . لا ان الكورس التهرؤا فاستمرت قليلا . الصوت غير ملائم . صمها لم استمع لملامته بصوت غنائي لكي اقترحه لها بالاضافة الى ان صوتهما كان يختلف كثيرا عن الموسيقى .

١٠ - سمير ابو فارس - عسيفيا
وقد غنى - تحت الفرح . لولا لولا ان يلدع الاذاعة لغناها موال بلون العتار بالاضافة الى صوته الاذاعي بالرة - لا لانه ولا تركيز ولا اداء - هذا حسب رأيي . لا الكورس الذي - زاد الصل به - وهذا لاندى هذه السنة لم يكن المهرجان في حيا سري - موهلة نيد - : ١٠ - خاند زدن - مجده انكرم : وقد غنى - عاندي .

١١ - محمد علي العزف على العود
من بين - ١٧ - ابتداء ملأه وهم - ١٢ - موشه دلال - تل ايبي . ١٣ - رمزي شداد - الناصرة

١٤ - فرقة براهيم - طهره - بقيادة الاستاذ ماهر ذياب
١٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

١٧ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٨ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
١٩ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٠ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

٢١ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٢ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٣ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٤ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب



المرتبة الاولى في مسابقة هرواة الفناء

بعض الذين حضروا مسابقة هرواة الفناء لعام ١٩٧٦ وعدد من الذين استعدوا الى فقرات البرنامج من الراديو في البيت المينر وصلوا انفسهم محكمين واعلوا الورق والقلم وشدوا اذانهم للسمع . وتساءلوا بينهم وبين انفسهم : من هو الذي كان يجب ان يحد في المراتب الاولى سواك ؟

١- سمير ابو فارس
٢- جدي . تحكم في صوته جيدا ولكن الكورس اذ غنيه سنيا . ككده كما قلنا نسا . صم - ما معنى جائزة نفوق لغيره . وبن لم يزل : ٩ - سوسن ابو سنة انصاره : وقد غنت - يا حبيبي . ابتداء الاذاعة ببط . لا ان الكورس التهرؤا فاستمرت قليلا . الصوت غير ملائم . صمها لم استمع لملامته بصوت غنائي لكي اقترحه لها بالاضافة الى ان صوتهما كان يختلف كثيرا عن الموسيقى .

١٠ - سمير ابو فارس - عسيفيا
وقد غنى - تحت الفرح . لولا لولا ان يلدع الاذاعة لغناها موال بلون العتار بالاضافة الى صوته الاذاعي بالرة - لا لانه ولا تركيز ولا اداء - هذا حسب رأيي . لا الكورس الذي - زاد الصل به - وهذا لاندى هذه السنة لم يكن المهرجان في حيا سري - موهلة نيد - : ١٠ - خاند زدن - مجده انكرم : وقد غنى - عاندي .

١١ - محمد علي العزف على العود
من بين - ١٧ - ابتداء ملأه وهم - ١٢ - موشه دلال - تل ايبي . ١٣ - رمزي شداد - الناصرة

١٤ - فرقة براهيم - طهره - بقيادة الاستاذ ماهر ذياب
١٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

١٧ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٨ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
١٩ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٠ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

٢١ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٢ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٣ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٤ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب



حفلة الربيع الاولى

١- سمير ابو فارس
٢- جدي . تحكم في صوته جيدا ولكن الكورس اذ غنيه سنيا . ككده كما قلنا نسا . صم - ما معنى جائزة نفوق لغيره . وبن لم يزل : ٩ - سوسن ابو سنة انصاره : وقد غنت - يا حبيبي . ابتداء الاذاعة ببط . لا ان الكورس التهرؤا فاستمرت قليلا . الصوت غير ملائم . صمها لم استمع لملامته بصوت غنائي لكي اقترحه لها بالاضافة الى ان صوتهما كان يختلف كثيرا عن الموسيقى .

١٠ - سمير ابو فارس - عسيفيا
وقد غنى - تحت الفرح . لولا لولا ان يلدع الاذاعة لغناها موال بلون العتار بالاضافة الى صوته الاذاعي بالرة - لا لانه ولا تركيز ولا اداء - هذا حسب رأيي . لا الكورس الذي - زاد الصل به - وهذا لاندى هذه السنة لم يكن المهرجان في حيا سري - موهلة نيد - : ١٠ - خاند زدن - مجده انكرم : وقد غنى - عاندي .

١١ - محمد علي العزف على العود
من بين - ١٧ - ابتداء ملأه وهم - ١٢ - موشه دلال - تل ايبي . ١٣ - رمزي شداد - الناصرة

١٤ - فرقة براهيم - طهره - بقيادة الاستاذ ماهر ذياب
١٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

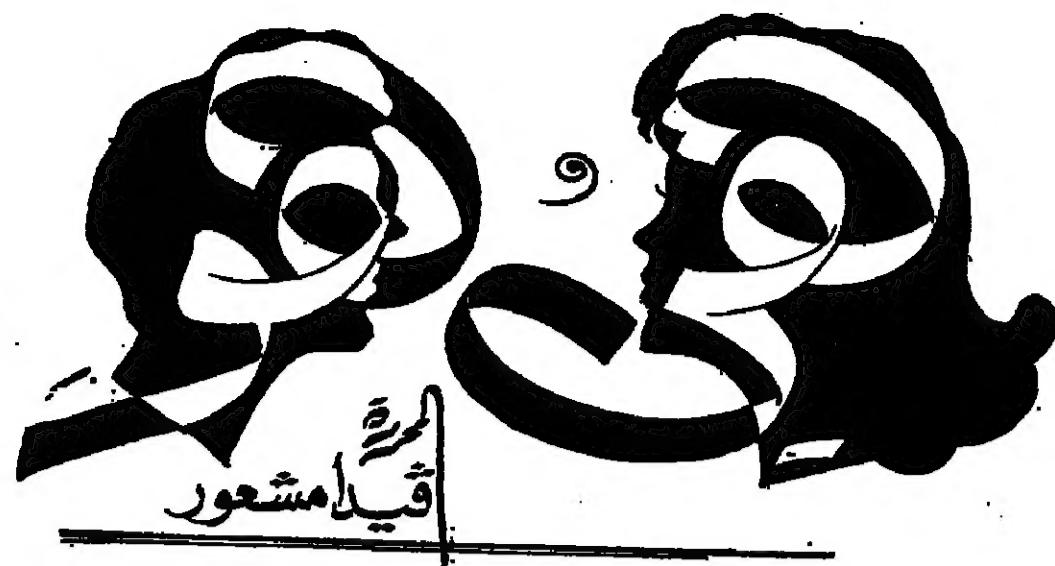
١٧ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
١٨ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
١٩ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٠ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

٢١ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٢ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٣ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٤ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٥ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٦ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

٢٧ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٢٨ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٢٩ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٣٠ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب
٣١ - فرقة بيت الشبيبة - عسيفيا
٣٢ - فرقة المرنق الشافعي - طهره - بقيادة الاستاذ علي صالح ذياب

من انت ؟

- من انت ؟ ما هي مكونات شخصيتك ، وراثتك السرية ؟
- امامك اثنا عشر صورة اختر من بينها الصورة التي تعبر عن شخصيتك حتى ولو نسيت ، فهي ولا شك تلقى الضوء على بعض الحقائق حول شخصيتك
- بعد اختيارك للصورة اقرأ الشرح عنها



لحظة مع : السيد سعيد ابو ظلام

يشغل السيد سعيد ابو ظلام وظيفة مدير ثلاثة اقسام في المحكمة المركزية بالناصرة : الاستئناف ، والاحوال ، والنسب . وتوسية الاراضي . عندما انتهى دراسته الثانوية في عكا التحق في مدرسة المعلمين وبعدها انضم الى مدرسة الشؤون الاجتماعية في القدس . وبعد سنتين من الدراسة هناك عمل كمدرس اجتماعي . ولكن هذا العمل لم يجده بشكل خاص فانتقل الى العمل في مكتب المحاماة في عكا . وفي سنة ١٩٦٨ اشترك في عدة انتخابات فبذل لوظيفة مدير قسم في المحكمة المركزية بالناصرة وقد حصل على هذه الوظيفة من بين عشرات المتقدمين ليكون اول عربي يشغل هذا المنصب . ويقول السيد ابو ظلام : - ان كل ملف من الاف الملفات التي مرت وتمر على يدي عاين خاص قائم بنفسه - وكل ملف هو قصة مثيرة بعد ذلك تشكك اليها وتثير اهتمامك . المشاكل كثيرة ومتنوعة . واكثر من ان تحصى . - الا ان عمله في المحكمة المركزية وشاغلته في لجنة الموظفين المحلية وفي نقابة الموظفين العامة في البلاد . بالرغم مما تتطلبه من وقت ومجهود وتضحية ، فهو يجد الوقت الكافي للقيام بشاغلته المختلفة في قرنته - الكر . فهو مدير فريق كركاشم - موعيل الكر - الذي اسمه قبل عدة قسيرة



ذلك فهو عضو في الهيئة الادارية للجنة العامة لمجيد سيطر عليه اسم - مسجد التور - في قرية الكر . وقد تقدمت الهيئة المذكورة بطلب رخصة لاقامة المسجد . ولقاية الان جمعت تبرعات تزيد عن ١٠٠ الف ليرة لهذا الغرض . كذلك فهو يراس لجنة اولياء امور الطلاب في مدرسة الكر . وعندما سألته عن كيفية التفرغ لكل هذه النشاطات فيما تبقى لديه من الوقت بعد العمل اجاب : - في الحقيقة ان هذه النشاطات تتطلب وقتا ومجهودا

الاسلوب يكون قد حرقنا من السج الدخني فومنا تشكك بقدر لا يسر به ويقابل ما يقارب كيلو غراما واحدا في الشهر اي - ١٢ - كيلو غرام في السنة .

وما سبق نستطيع القول بان نقصان الوزن نتيجة للمعدة - الرجيم - يكون سريعا في الايام الاولى ثم يبطئ . ولهذا فان التناقص الاول والتناقص الثاني على التوالي على الحمية . وان هذا التناقص فضلا عن كونه استهلاكا للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

للمواد المخدرة في الجسم فهو من جهة اخرى يكون نتيجة لتحرير الياء التي كانت مرتبطة بالليبيدات ومن ثم طرحها بعد تعريها . ولهذه الاسباب نفسها يعود الجسم الى وزنه سريريا

كلمة

عزيزتي القارئة : يخيل الي احيانا - وفي المواسم والمناسبات بالذات - ان المرأة العربية تستحق وساما فريدا من نوعه لا يحق لزميلاتها الاجنبيات ان يطالبن به ! انه وسام : «تعويل الاعياد والمناسبات السعيدة الى مصدر تعب وانهاك» .

والا فكيف نفس قضاهما للاعياد والمناسبات الزفاف مثلا؟ الام الاجنبية تقضي يوم زفاف ولدها وكأنها اهم ضيف . لا تقوم باي عمل متعب بل تقضي وقتها في التزيين «المكسجة» .

اما الام العربية فتقضيها والايام التي تسبقه بين الطناجر والدسوت والاطعمة . ثم تقضي الايام التي تليها في التنظيف ثم تصبح طريفة الفرائش .

وفي الاعياد - وخاصة عيد الفصح - تقوم امهاتنا بمناوبات تحضير الكعك . اليوم عندنا وغدا عندكم وبعد غد عند الجيران .

ومن يلاحظ كميات الكعك الهائلة لابد ان يشعر وكأن الكعك يحضر لأول مرة او - لا سمح الله - لآخر مرة !

ويعتقدون ان هذه الامور والتصرفات هي مصدر سعادة لام العربية . ولكن اين المنطق هنا ؟

او ليس من الاجدر والاسعد ان نقضي عن طريقة اخرى تجلب لها السعادة والاكثاف ؟ حتى تبدل نفسياتنا وعاداتنا هذه ؟

وكل علم وهي وانتم بخير .

قيلا

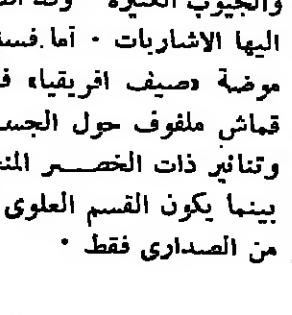
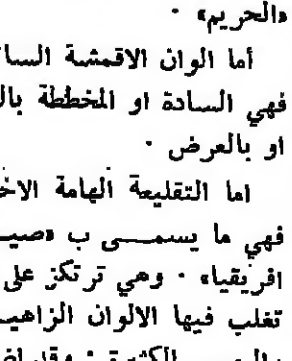
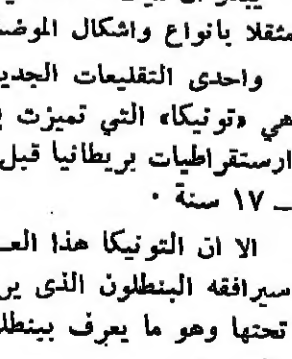
مركز ترويك

ان ابعاد الجسم تتبع قبل كل شيء الهيكل العظمي الذي له علاقة تامة ومنظمة ووثيقة بالنسج العضلي والانسج

التي يحيط به . ولهذا فان الجسم المثالي هو ذلك الجسم الذي لا يحوي اكثر من الحد الأدنى للمواد الدهنية . وانطلاقا من هذا المبدأ نقول بان وزن العضلات الرياضية وان ازاد فانه لا يعد من البدانة ، كما نرى ذلك في قسم كبير من الرياضيين اصحاب العضلات القوية الفتوة . ورغم ان هذا فان زيادة الوزن تكون فسي الاساس تابعة لتراكم المواد الدهنية . . .

وكما يعلم الناس جميعا ، فلو كثرهم بان هناك جدول متعدد تبيان ما يجب ان يكون عليه الوزن المثالي مستنادا الى الطول والجنس والعمر . . . وما لا شك فيه ان هذه الجدول ليست بالذات العلمية لتتخذ ذلك لانها لا تفرق بين زيادة وزن العضلات وزيادة وزن المواد الدهنية ولهذا فقد ظهرت فكرة ايجاد طريقة تمكننا من معرفة وتقدير تركيب البنية وبالتالي معرفة مقادير السواد الدهنية الموجودة فيها ليكون حكمنا بالبدانة او بالوقاية قرب لا الطريقة . . .

ومن بين هذه الطرق طريقة قياس بعض ابعاد وفكر اجزاء مختلفة من الجسم مثل قطر عظم الساعد وسجل التجاعيد الجلدية وكثافة الليبيدات في كتفيسوم الموجودة في الجسم . ان هذه الطريقة توفى الى نتائج اكثر صفة من التي سبق ولها لان بعض النتائج التي وصلت اليها بعض الاشخاص بالبدانة مستنادا الى التالى لآخر وطريقة تعيين الكثافة وابعاد وفكر بعض اجزاء الجسم كما اسلفنا ذلك لان بعضا من الرياضيين ظهورا زيادة في الوزن مما اعتبرها الاصول الاول كبدانة بينما كانت الطريقة الثانية تبين ان هذه الزيادة هي زيادة عضلية وليست دهنية اي انها طيبة تماما وليست ضارة . ومن هذه الطريقة تصل الى نتيجة الحكم بان زيادة



محلات ابو العز
كفالة خدمة ممتازة - ارشاد مجاني
توصيل الى كل مكان
تزيينات وشروط خاصة للمعامل الدائمين والمجودين في الوطن
محلات ابو العز
للمنظمات والادوات الكهربائية المنزلية
تجديد الكوم ٥٥٨٨٧٥٥
تقسيم لمدة ٢٤ شهرا

- التحليل والشكل والمهيم . وتركض وراء الرغ والربح .
- ١ - انت معجب بنفسك . تميل الى التعمية والتفرد في ان . توجب عمل اليوم الى القد . يحبك الآخرون . تعتمد على جاذبيتك كثيرا . فذكر ذلك . ان والدك يصفها . . . كن ايجابيا اكثر .
- اختار هذه الصورة ١٢ بالائة من النساء و ٣ بالائة من الرجال
- ٢ - يطغى عليك حب التحكم والتفان . مرحاك يبعثك مركز اهتمام الآخريين . تتقلب بسهولة على جيبك الصعوبات . . . تقوم احيانا ببعض التصرفات غير اللائقة دون قصد . لا تحب التعلق بالآخريين . وتكره الزواج .
- اختار هذه الصورة ٣ بالائة من النساء و ١٠ بالائة من الرجال
- ٣ - تصب نفسك وتكره المشاكل . انت كالمصور . تتوق دائما الى الحرية . تصب التجديد الدائم تكره الفراغ حتى الموت . انت خبير الاقل . تحتاج الى الاجاعات وتبذل اليها كثيرا . تصب محاللة الناس لكنك لا ترى نفسك مضطرا الى مصاحبهم . . . تصعب الاستقلال .
- اختار هذه الصورة ١١ بالائة من النساء و ١٣ بالائة من الرجال
- ٤ - تميل الى الراحة والازواء . يجب الا ترفض احترام الآخريين لك . تجنب مخالطة الناس وتعيد التمسك . . . انت لا تتصلب على الآخريين وتطلب منهم فخذ ان يفهموك . الامر الذي يساعدك في حل مشاكلك .
- اختار هذه الصورة ١٦ بالائة من الرجال و ٧ بالائة من النساء
- ٥ - انت انسان مسؤل وخامل . تميل الى العزلة . انتحمة كيت تلا لك وتلك تطوع الى الامور بجدية . تذكر ان المشاكل تحصل تلقائيا تعلم بالعيش الهنيء . يبدا عن
- كلهتسان
- الراة هي - نصف المجتمع . وهي - ام العالم . وهي - اساس الحياة . وهي - دية الكون .
- لهذا بقي للمساكين . الرجل وامم من ذلك . لها معنى . العزلة من اجل المسواة - التي تشنها المرأة بعنف وضراوة ترى هل تريد المرأة حياة ان تمتنع بعض الحقوق والمسواة للرجل ؟
- اختار هذه الصورة ٢ بالائة من النساء و ١ بالائة من الرجال

العسل
٢١ آذار - ٢٠٢٤

الثور
٢١ آذار - ٢٠٢٤

الجوزة
٢١ آذار - ٢٠٢٤

الديوان
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الأسد
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الفدره
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

اللكزان
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الفتية
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

التوس
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الجدى
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الدلو
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

الحوت
٢٢ آذار - ٢٠٢٤

ظل السلام العادل والحياة